



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

|                        | Diéta   |                       | Étlap tétel                      | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|---------|-----------------------|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 6/10/2025<br>kedd      | (00537) | Felső tejmentes Komló | E Vadas tokány (TEJMENTES)       | 935.75       | 223.86         | 19.93       | 12.52    | 3.33           | 7.39           | 1.53      | 1.14   |            |          |
|                        |         |                       | Tojásleves                       | 312.20       | 74.69          | 2.80        | 4.62     | 0.75           | 5.39           | 0.00      | 0.35   |            |          |
|                        |         |                       | Spagetti                         | 1 494.64     | 357.57         | 12.00       | 8.29     | 1.13           | 58.32          | 0.00      | 0.76   |            |          |
|                        |         |                       | Alma                             | 174.50       | 41.75          | 0.48        | 0.48     | 0.00           | 8.40           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                        |         |                       | Összesen:                        | 2 917.09     | 697.87         | 35.21       | 25.91    | 5.21           | 79.50          | 1.53      | 2.26   |            |          |
| 6/11/2025<br>szerda    | (00537) | Felső tejmentes Komló | E Csontleves                     | 290.94       | 69.60          | 2.84        | 1.49     | 0.02           | 11.04          | 0.00      | 0.30   |            |          |
|                        |         |                       | Párolt csirkemell                | 683.02       | 163.40         | 24.80       | 6.60     | 0.88           | 1.01           | 0.00      | 1.37   |            |          |
|                        |         |                       | Paradicsommártás, Főtt burgonya  | 1 367.89     | 327.25         | 6.87        | 5.25     | 0.57           | 60.95          | 19.79     | 0.26   |            |          |
|                        |         |                       | Teljes kiőrlésű kenyér           | 667.13       | 159.60         | 5.88        | 1.44     | 0.36           | 28.92          | 0.18      | 0.54   |            |          |
|                        |         |                       | Összesen:                        | 3 008.98     | 719.85         | 40.39       | 14.78    | 1.83           | 101.92         | 19.97     | 2.47   |            |          |
| 6/12/2025<br>csütörtök | (00537) | Felső tejmentes Komló | E Rántott csirkemell (TEJMENTES) | 1 226.90     | 293.52         | 28.52       | 10.27    | 1.38           | 21.16          | 0.64      | 1.15   |            |          |
|                        |         |                       | Mexikói rizs                     | 1 557.66     | 372.65         | 7.98        | 7.79     | 0.89           | 67.00          | 0.00      | 0.80   |            |          |
|                        |         |                       | Almalé                           | 480.70       | 115.00         | 1.00        | 1.00     | 0.23           | 27.50          | 25.00     | 0.03   |            |          |
|                        |         |                       | Vitamin saláta                   | 204.72       | 48.98          | 1.17        | 0.14     | 0.02           | 10.55          | 5.99      | 0.24   |            |          |
|                        |         |                       | Összesen:                        | 3 469.98     | 830.15         | 38.67       | 19.20    | 2.52           | 126.21         | 31.63     | 2.22   |            |          |



# ISKOLA ÉTTEREM

|                                                         |   |                  |          |        |       |       |      |        |       |      |                                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------|---|------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 6/13/2025<br>péntek<br>(00537)<br>Felső tejmentes Komló | E | Felesborsógulyás | 1 139.95 | 272.72 | 19.20 | 8.53  | 2.01 | 29.36  | 0.14  | 1.04 |  |  |
|                                                         |   | Káposztás kocka  | 2 092.72 | 500.65 | 15.38 | 10.72 | 1.50 | 84.78  | 22.98 | 1.78 |  |  |
|                                                         |   | Alma             | 145.41   | 34.79  | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00   | 0.00  | 0.01 |                                                                                     |  |
|                                                         |   | Összesen:        | 3 378.08 | 808.16 | 34.98 | 19.65 | 3.51 | 121.14 | 23.12 | 2.83 |                                                                                     |  |

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!